

元気でいきいき！しんまちだより

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、市内にお住まいの 65 歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しております。しんまちだよりは、担当地区で実施しております講座等の予定を掲載し、3 ヶ月に一度発行します。

☆講座の予定☆ 1・2・3 月

必ずお読みください！

※申し込み制の講座は、申し込み多数の場合抽選とし、**落選者**にのみご連絡致します。開催日の 1 週間前に締め切り、**落選した方**には、ご連絡致します。

※日程や内容を変更・中止する場合がございます。

※体調が優れない時はお休みください。参加中に体調が悪いと判断された場合は職員の指示に従ってください。

※参加時は水分をお持ちください。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばビー

※お申し込みは平日 10 時～17 時の間でお願い致します。

日時	講座名	場所
1 月 8 日 (木) 午後 3:00～ 3:45	脳活講座 (申し込み不要) 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など ※室内履きをご持参ください	天神町四丁目 自治会公会堂
1 月 19 日 (月) 午後 2:00～ 3:00	写し書き (申し込み不要) ※筆ペンや 2B・4B の鉛筆等ご持参ください	生涯学習センター 2-3 研修室
1 月 22 日 (木) 午後 3:00～ 4:00	健康体操 (申し込み不要) 講師：牛久 裕子氏 (健康運動指導士) ※室内履きをご持参ください	天神町四丁目 自治会公会堂
2 月 4 日 (水) 午後 3:00～ 4:00	健康体操 (申し込み不要) 講師：(株) サカイヘルスケア 中尾氏 ※室内履きをご持参ください (健康運動指導士)	浅間町会館
2 月 5 日 (木) 午後 3:00～ 3:45	脳活講座 (申し込み不要) 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など ※室内履きをご持参ください	天神町四丁目 自治会公会堂
2 月 16 日 (月) 午後 2:00～ 3:00	写し書き (申し込み不要) ※筆ペンや 2B・4B の鉛筆等ご持参ください	生涯学習センター 2-3 研修室
3 月 3 日 (火) 午後 3:00～ 4:00	健康体操 (申し込み不要) 講師：(株) サカイヘルスケア 中尾氏 ※室内履きをご持参ください (健康運動指導士)	都営新町 3 丁目 アパート東集会室

3月5日(木) 午前 11:00～ 11:50	脳活講座（申し込み不要） 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など ※室内履きをご持参ください	天神町四丁目 自治会公会堂
3月17日(火) 午前 10:00～ 11:00	歌を歌ってリフレッシュ♪ (2/17～申し込み受付 定員 15名) 講師：金子 二三代氏（音楽療法士）	新町文化センター 大広間
3月23日(月) 午後 2:00～ 3:00	写し書き（申し込み不要） ※筆ペンや 2B・4B の鉛筆等ご持参ください	生涯学習センター 2-3 研修室
3月26日(木) 午後 2:00～ 3:15	体力測定会 詳細は枠外に記載	生涯学習センター 2-3 研修室

※講師名の記載がない講座は包括支援センターしんまちの職員が行います。

体力測定会



会 場：生涯学習センター 2 階 （研修室 2-2・2-3）

日 時：3 月 26 日（木）14 時～15 時 15 分までに受付をしてください

測定項目：握力・片足立ち・内転筋力・口腔機能チェックなど

※運動靴など動きやすい服装でご参加ください。

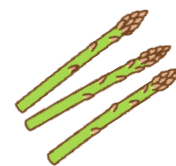
年に 1 度は測定会に参加し、体力が低下していないかチェックしましょう！

脳活コーナー



★難読漢字！

野菜シリーズ第 2 弾。



①花椰菜 ②菠薐草 ③竜髭菜 ④辣蕒 ⑤大蒜

前号の答え

①ブロッコリー ②トマト ③オクラ ④パプリカ ⑤キャベツ

問い合わせ・申し込み

府中市地域包括支援センターしんまち 042-340-5060